

УДК 796.011.3:613.9-057.875

**Е. В. Рякина, А. В. Коробова, И. С. Точилова**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА В РАМКАХ ПРОЕКТА «БУДЬ В ФОРМЕ»**

В статье авторы представили возможности разработанного проекта «Будь в форме УрФУ» и его отдельных составляющих: использования разнообразных спортивных направлений, способствующих гармоничному и всестороннему развитию участника проекта и позволяющих добиться желаемого эффекта от тренировок благодаря специфике каждого вида спорта; развития физических качеств, что позволит открыть в себе новые спортивные способности и в дальнейшем увлечься каким-то одним спортивным направлением более профессионально; получения быстрых результатов и возможности стать частью реального спортивного движения, которое, кроме тренировочного процесса включает в себя различные спортивные мероприятия, акции, диетическое меню в столовых университета и др. В статье раскрывается значимость информационного продвижения проекта с целью достижения поставленных задач.

*Ключевые слова:* студенческая молодежь, спортивный клуб, проект, физическая культура, программа, ЗОЖ, информационное продвижение, имидж, стиль жизни.

**E. Ryahkina, A. Korobova, I. Tochilova**

## **ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE STUDENT IN THE FRAME “BE IN SHAPE” PROJECT**

In this article the authors presented different components of the developed “Be in Shape” project. They revealed the possibilities of the project such as: possibility to use the various sports areas contributing to the harmonious and all-round development of the participants of the project and allowing to achieve a desirable effect of the trainings, due to particularities of each kind of sport; to develop physical qualities that will allow to develop sports abilities and further, if desired, to get into a

chosen sport area more professionally; to get immediate results and the opportunity to become a part of a real sports movement which, apart from training process includes various sporting events, promotions, the dietetic menu in university canteens, etc. In the article the authors reveal the importance of the promotion of this project aimed to achieve the objectives.

*Key words:* student's youth, sports club, project, physical culture, program, healthy lifestyle, information advance, image, lifestyle.

Физическому воспитанию студенческой молодежи как одной из главных составляющих всестороннего и гармоничного развития молодого человека всегда придавалось большое значение. Физическая культура является частью общей культуры человека, оказывая содействие в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, а также определяет поведение человека в обществе: в учебе, в быту, на работе [1].

Занятия физической культурой способствуют укреплению и поддержанию здоровья, формированию моральных и волевых качеств, которые нередко приходится проявлять в процессе учебной деятельности. Немаловажное значение имеет формирование коммуникативности студента, а это достигается особенно эффективно на групповых занятиях физической культурой. Общительность и коммуникативность способствуют безболезненному вливанию в студенческий коллектив [2].

На сегодняшний день в образовательном процессе качество системы педагогического воздействия на студентов в привитии потребности к занятиям физической культурой недостаточно [3]. Для решения данной проблемы был разработан проект «Будь в форме УрФУ», инициатором которого выступил спортивный клуб Уральского федерального университета.

Цель проекта: массовое привлечение студентов к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- 1) создание комплекса доступных тренировок по спортивным направлениям, пользующихся наибольшей популярностью у студентов;
- 2) привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 3) формирование имиджа университета как вуза здорового образа жизни.

В основе проекта нами были заложены специально разработанные комплексы тренировок по различным спортивным направлениям:

- кросс-фит тренировки, включающие элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, бега и других направлений;
- фитнес-тай — популярный и востребованный вид боевых искусств с элементами самообороны, позволяющий развить выносливость, укрепить мышцы;
- теннис — один из престижных видов спорта в настоящее время. В процессе игры активно работают все группы мышц, а также укрепляется сердечнососудистая и дыхательная системы;
- фитнес-микс — программа, сочетающая силовой и аэробный тренинг, направленная на укрепление различных групп мышц и тренировки кардиореспираторной системы, а включение в программу элементов пилатеса и стретчинга помогает осуществлять контроль над своим телом, улучшить гибкость и снять мышечное напряжение;
- легкая атлетика — один из самых доступных видов спорта; в программу занятий включены следующие дисциплины: бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами, эстафетный бег, прыжки в длину, высоту, а также силовые упражнения в тренажерном зале;
- плавание — востребованное в молодежной среде спортивное направление; занятия развивают мышечную систему, укрепляют кардиореспираторную систему, а также способствуют закаливанию организма.

Особенность проекта заключается в том, что каждый студент имеет возможность самостоятельно подобрать спортивные направления и создать свой индивидуальный тренировочный комплекс. Это позволяет обеспечить разнообразие тренировочного процесса, возможность реализовать себя в разных видах спорта, выбрать наиболее оптимальный, ведущий к планируемому результату. Также следует отметить, что одним из эффективных инструментов привлечения участников в проект является проведение мастер-классов и открытых тренировок, которые позволяют всем желающим попробовать себя в каждом спортивном направлении и правильно сделать свой выбор. Кроме того, данные мероприятия рассчитаны не только на привлечение новичков, но и на регулярных участников проекта: как правило, меро-

приятия приурочены к интересным событиям, позволяют спортивно провести какой-либо праздник в кругу своих друзей, выиграть интересные призы и подарки, почувствовать себя частью модного спортивного сообщества.

В формировании здорового образа жизни человека отмечают несколько составляющих, в том числе и соблюдение правильного питания, поэтому в разработке проекта это было учтено. С диетологами пищевого блока были сформированы комплексы здорового питания и организованы мастер-классы на различных площадках университета.

Проведение мастер-классов, спортивных промо-акций, создание линейки модной спортивной атрибутики и экипировки для постоянно вовлеченных в проект участников предполагают формирование нового спортивного движения (сообщества), объединенного идеологией здорового образа жизни.

В данный момент проект находится на стадии информационного продвижения, которое можно оценить по следующим показателям: число участников группы в социальной сети — 1 096 человека; количество просмотров информационного ролика — 9 996 просмотров; количество просмотров мотивирующего ролика — 1 348 просмотров. Разработанный проект «Будь в форме УрФУ» дает возможность обеспечить доступными первоклассными тренировками всех желающих. Более того, это спортивное движение может стать модным стилем студенческой жизни.

### **Литература**

1. Бароненко В. А., Люберцев В. Н., Рапопорт Л. А. Основы здорового образа жизни : учеб.пособие. Екатеринбург : Изд-во УГТУ, 2001. 410 с.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб.пособие. М. : Альфа-М, 2003. 352 с.
3. Зайцев А. Г., Зайцев Г. К. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. М. : Бахрах-М, 2003. 115 с.

### **List of references**

1. Baronenko V. A., Lyubertsev V. N. & Rapoport L. A. (2001). *Osnovy zdorovogo obraza zhizni: ucheb.posobie* [Bases of a healthy lifestyle: manual]. Ekaterinburg, USTU publishing house, 410 pp. (In Russ.).

2. Baronenko V. A. & Rapoport L. A. (2003). *Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta: ucheb.posobie* [Health and physical culture of the student: manual]. Moscow, Alpha M publishing house, 2003. 352 pp. (In Russ.).

3. A. G. Zaytsev & G. K. Zaytsev. (2003). *Valeologiya. Kul'tura zdorov'ya. Kniga dlya uchitelej i studentov pedagogicheskikh special'nostej* [Valueology. Culture of health. The book for teachers and students of pedagogical specialties]. Moscow, Bakhrakh-M, 115 p. (In Russ.).